



# 3才児以上 給食献立表



横路保育所

日	曜	献立名	おやつ	血や肉や骨をつくる (主にたんぱく質、カルシウム)	力や体温になる (主に炭水化物、脂質)	体の調子を整える (主にビタミン、ミネラル)
1	水	ごはん スコップコロッケ ブロッコリーのごま酢和え コンソメスープ ぶどう	牛乳 マカロニきなこ	豚ひき肉 調製豆乳 牛乳 きなこ	米 じゃがいも パン粉 ごま 砂糖 マカロニ	玉ねぎ ブロッコリー にんじん しめじ パセリ ぶどう
2	木	衛生食 きのごはん キャベツハンバーグ ポテトサラダ みそ汁 りんご	牛乳 まがりせんべい	鶏もも肉 豚ひき肉 鶏ひき肉 ひじき ハム 油揚げ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも マヨドレ まがりせんべい	しめじ エリンギ まいたけ 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 りんご
3	金	ごはん ナス入り麻婆豆腐 キャベツのごまネーズ和え オレンジ	牛乳 わかめおにぎり	木綿豆腐 豚ひき肉 ちくわ わかめご飯の素 牛乳	米 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま マヨドレ	なす 玉ねぎ 人参 いら えのき 干しいたけ キャベツ オレンジ
4	土	ごはん 鶏と厚揚げの煮物 みそ汁 パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	鶏もも肉 厚揚げ 牛乳	米 板こんにやく 砂糖 じゃがいも ぼたぼた焼き	人参 干しいたけ さやいんげん 玉ねぎ しめじ ねぎ パナナ
6	月	ごはん れんこんボール ひじきとツナのサラダ みそ汁 ぶどう	牛乳 雪の宿	鶏ひき肉 ひじき ツナ 牛乳	米 片栗粉 油 ごま油 ごま マヨドレ 雪の宿	れんこん しょうが 人参 きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ しめじ ねぎ ぶどう
7	火	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ オレンジ	牛乳 バームクーヘン	豚ロース ベーコン 牛乳	米 砂糖 バームクーヘン	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ えのき ねぎ オレンジ
8	水	ごはん 筑前煮 みそ汁 パナナ	牛乳 ぱりんこ	鶏もも肉 絹豆腐 牛乳	米 板こんにやく 砂糖 ぱりんこ	れんこん ごぼう たけのこ 人参 さやいんげん 玉ねぎ えのき ねぎ パナナ
9	木	ごはん 鮭のマヨみそ焼き 小松菜のおひたし 卵スープ オレンジ	牛乳 いもきんとん	鮭 卵 わかめ 牛乳	米 マヨドレ さつまいも 砂糖	玉ねぎ 小松菜 人参 えのき ねぎ オレンジ りんご
10	金	塩おにぎり 煮込みうどん かぼちゃのオープン焼き りんご	牛乳 マリー	鶏もも肉 かまぼこ 油揚げ わかめ 牛乳	米 うどん マヨドレ オリーブオイル マリー	えのき 玉ねぎ 人参 ねぎ かぼちゃ りんご
11	土	ごはん 豚汁 ブロッコリーのおかか和え パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 さつまいも 板こんにやく ぼたぼた焼き	大根 人参 ごぼう 長ねぎ ブロッコリー パナナ
13	月	ごはん 鶏のごま揚げ たたききゅうり みそ汁 オレンジ	牛乳 いもけんぴ	鶏もも肉 油揚げ 牛乳	米 小麦粉 片栗粉 ごま ごま油 油 じゃがいも いもけんぴ	しょうが きゅうり なす 玉ねぎ 人参 ねぎ オレンジ
14	火	バターロール ビーフシチュー コールスローサラダ ぶどう	牛乳 フルーツポンチ	牛ロース 生クリーム ハム 牛乳	バターロール マヨドレ 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース しめじ キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 ぶどう みかん缶 バイン缶 黄桃缶 パナナ

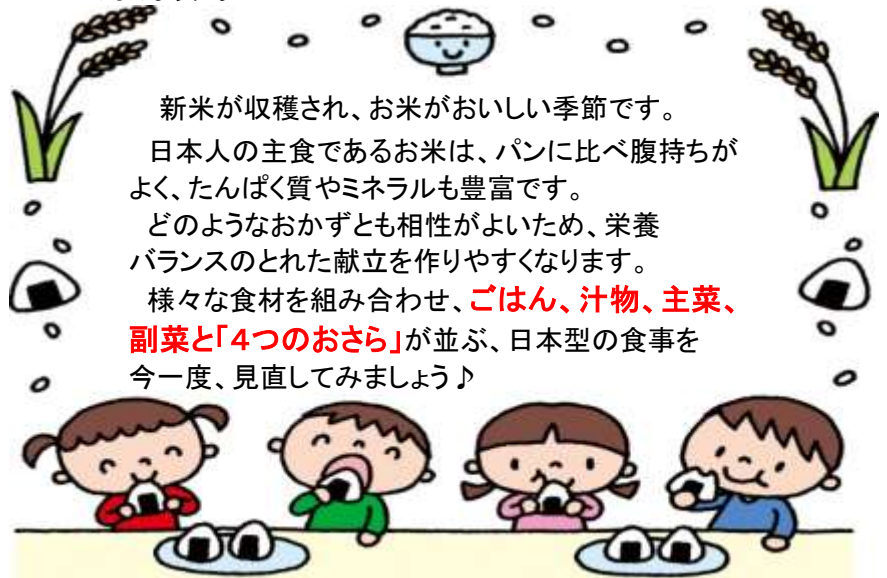


## 給食だより

まだまだ日中は暑い日が続いていますが、朝夕は少ずつ  
過ごしやすくなってきましたね。  
季節の変わり目で、夏の疲れが出て体調を崩しやすい時季  
でもあります。しっかりと睡眠をとり、体を休めるようにしましょう☆  
元気いっぱい体を動かせるように、朝ごはんも必ず食べるように  
しましょうね♪



新米の季節です



新米が収穫され、お米がおいしい季節です。  
日本人の主食であるお米は、パンに比べ腹持ちが  
よく、たんぱく質やミネラルも豊富です。  
どのようなおかずとも相性がよいため、栄養  
バランスのとれた献立を作りやすくなります。  
様々な食材を組み合わせ、**ごはん、汁物、主菜、  
副菜と「4つのおさら」**が並ぶ、日本型の食事を  
今一度、見直してみましょう♪

## 9月21日(火)はお月見です

日本では、旧暦の8月15日の夜を「十五夜」といい、月見だんごやすずき、  
里芋などを供えて、お月見を楽しむ風習があります。  
このころの月を「中秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「1番きれいな月」  
として眺めてきているんですよ。



☆保育所では21日のおやつにお月見スノーボールが出ます。お楽しみに(^^)♪

◎青文字は手作りおやつです。  
◎おかしの種類を記載しています。  
おかしは変更になる場合があります。

2021年 9月

日 曜	献立名	おやつ	血や肉や骨をつくる (主にたんぱく質、カルシウム)	力や体温になる (主に炭水化物、脂質)	体の調子を整える (主にビタミン、ミネラル)
15 水	親子どんぶり ひじきと大豆の炒り煮 パナナ	牛乳 ムーンライト	鶏もも肉 卵 ひじき 大豆水煮 揚げ半 牛乳	米 砂糖 ムーンライト	玉ねぎ 人参 ねぎ バナナ
16 木	ごはん 白身魚の西京焼き 和風サラダ ほうれん草と豆腐のすまし汁 りんご	牛乳 チーズ・ビスコ	カレー かに風味かまぼこ ひじき 絹豆腐 牛乳 チーズ	米 砂糖 ごま ビスコ	人参 もやし きゅうり ほうれん草 ねぎ 玉ねぎ りんご
17 金	ポークカレーライス じゃこともやしのサラダ ぶどう	牛乳 ハッピーターン	豚ロース ちりめんじゃこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ハッピーターン	玉ねぎ 人参 かぼちゃ ピーマン にんにく しょうが もやし きゅうり ぶどう
18 土	ごはん 厚揚げのみそ炒め 中華スープ パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	厚揚げ 豚ロース 牛乳	米 砂糖 じゃがいも 片栗粉 ぼたぼた焼き	人参 玉ねぎ ピーマン 干しいたけ ねぎ パナナ
21 火	バターロール ナポリタン キャベツとえのきのスープ ぶどう	牛乳 お月見スノーボール	豚ロース きなこ 牛乳	バターロール スパゲッティ 砂糖 小麦粉 コーンスターチ 油 粉糖	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン キャベツ えのき ねぎ ぶどう
22 水	ごはん すき焼き風煮 みそ汁 オレンジ	牛乳 ヤクルト・アスパラ	牛ロース 焼き豆腐 牛乳 ヤクルト	米 砂糖 糸こんにゃく ギンビスアスパラ	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ かぼちゃ しめじ ねぎ オレンジ
24 金	ごはん カレイの甘酢あんかけ 磯部ポテト みそ汁 パナナ	牛乳 おにぎりせんべい	カレイ あおのり 牛乳	米 上新粉 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも おにぎりせんべい	人参 玉ねぎ えのき ピーマン 大根 ねぎ パナナ
25 土	ごはん 肉じゃが みそ汁 パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	豚ロース 牛乳	米 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 ぼたぼた焼き	玉ねぎ 人参 グリンピース えのき 大根 ねぎ パナナ
27 月	ごはん 豚のしょうが焼き みそ汁 オレンジ	牛乳 ばかうけ	豚ロース 牛乳	米 砂糖 さつまいも ばかうけ	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが ねぎ オレンジ
28 火	キーマカレーライス キャベツとじゃこのサラダ パナナ	牛乳 さつまいものケーキ	豚ひき肉 ちりめんじゃこ 卵 牛乳	米 砂糖 ごま油 ホットケーキミックス マーガリン さつまいも	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 キャベツ きゅうり パナナ
29 水	ごはん さんまの蒲焼 もやしナムル みそ汁 ぶどう	牛乳 ハーベストセサミ	さんま 絹豆腐 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 ごま油 ごま ハーベストセサミ	しょうが もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ えのき ねぎ ぶどう
30 木	ごはん 鶏の照り焼き コロコロサラダ みそ汁 りんご	牛乳 チョイス	鶏もも肉 ハム 枝豆 プレーンヨーグルト 油揚げ 牛乳	米 砂糖 じゃがいも マヨドレ チョイス	しょうが にんにく 人参 きゅうり 玉ねぎ キャベツ ねぎ りんご

## あおぐみクッキング

あお組さん4回目のクッキング、8月20日に「フルーツゼリー」を作りました♪  
今回は初めての火🔥を使ったクッキング！やけどに注意しながら、粉寒天を溶かす作業をしました。  
サラサラの粉寒天が溶けてなくなる様子に、「なくなった！」「透明になった！」とビックリ！  
カップにフルーツを入れて、溶かした寒天液を注いで冷蔵庫で冷やして完成！  
「固まってる！」「透明できれいだね～」と寒天の変化を楽しんだクッキングになりました☆  
完成したゼリーはおやつの時間に食べました(´ω´)



## 秋のおいしい食べ物

いろいろな食べ物がおいしくなる秋がやってきました！！  
今回は、秋が旬のおいしい食べ物をさらにおいしくいただくために、食材の見分け方を紹介します☆

- さんま・・・黒目の周りが透明で澄んでいるものが新鮮でおいしい☆
- きのこ・・・かさがあまり開いてなく、軸がしまっていてあまり汚れていないもの
- 栗・・・鬼皮が褐色でハリと光沢があり、ふっくらと太ったもの
- さつまいも・・・よく太っていてでこぼこの少ないもの
- なし・・・軸がしっかりとっていて、皮に色むらが無く、お尻がふっくらとして広いもの
- りんご・・・軸が太く、皮が赤く、ハリとツヤのあるもの
- ぶどう・・・粒の表面に白い粉がついているもの